Nutricion Sonia Kappel

"Locual un hende come esey e ta mustra tambe"

ORANJESTAD (AAN) — E nutricionista di Departamento di Salud Publico, sra. Sonia Kappel, a duna un charla pa e trahadornan di Traimerdia diabierna ultimo, relaciona cu e programa "Ban move y sinti bon" cu ta tumando lugar di Maart awor pa Juni proximo.

Señora Sonia Kappel a expresa cu e ta contento cu e empleadonan di Traimerdia ta bay participa den un programa cual nan a test caba na Salubridad Publico cu bon resultado.

Sra. Kappel a splica cu intencion pa bin cu un programa asina ta cu hopi biaha e persona mester concentra riba su mes, si e kier aporta algo di su mes.

Esaki kiermen cu e persona cu ta profesional den ki ramo, e ta vocifera y mustra locual su profesion ta. Pa ilustra esaki, el a bisa cu si e mes como un nutricionista/dietista tur dia e ta worde mira sinta den un "snack bar" of un "fast food" e ta duna di pensa cu "un cos ta robes", pues den sentido cu "locual un hende come, esey e ta mustra tambe".

Sra. Sonia Kappel a splica cu no kiermen cu un hende cu ta come saludable por bira mas hoben. E por mustra mas jong, pero añanan tog ta sigui core. Pero si ta asina cu un persona mal alimenta por refleha esey den su apariencia fisico (pafo prome) y despues e consecuencianan ta bin di paden (organismo).

"Den e parti paden hopi



biaha ta scondi. Kiermen hopi aña e ta andando caba prome cu bo wak e desastre cu mal alimentacion a haci. Pesey for di chikito na edad hoben, bo mester cuminza caba sea como mayor of como educador di yuda e muchanan pa nan haya un mehor comienzo.

Pasobra na e edad cu nos ta aworaki nos por yuda solamente pa contraresta, kiermen para e proceso na unda e ta, pero nos no por drecha mas. Ta mescos cu ora nos tin cabey blanco. Ta solamente e pochi di tiña cabey por yuda, nada otro", sra. Kappel a comenta.

El a agrega cu haciendo e test bao trahadornan na Salubridad Publico mes, a bin cu incentivo pa haci mas movecion na prome lugar, y haci e comemento mas sano como un parti cu no mag di lubida.

Movecion ta bin na prome lugar, pasobra ningun hende ta lubida cu e tin cu come, pero si ta lubida di haci movecion. Kiermen comemento ta bay automaticamente, pero movecion hopi biaha ta hopi mas pober, segun sra. Kappel a splica.

Si adultonan ta cuminza haci movecion y bira mas conciente riba nutricion lo ta mas facil pa nan stimula nan yiunan for di chikito pa haci esaki y den futuro tin un mehor condicion di bida.

Señora Kappel a sigui cu un presentacion tocante nutricion en general, pasobra a base di conocemento esnan presente ta compronde mehor "de que se trata". Esaki ta evita tambe pa sigui



conseho di amiga of bisiña cu, aunke cu e mehor intencion, no tur ora ta esun mehor.

Cu un documentacion adecua, como mayor y como educador, e trahadornan di Traimerdia lo ta mehor prepara pa aborda e tema aki cu mucha y esnan mas jong cu ta na nan encargo.

Prijs di Gasoline a baha

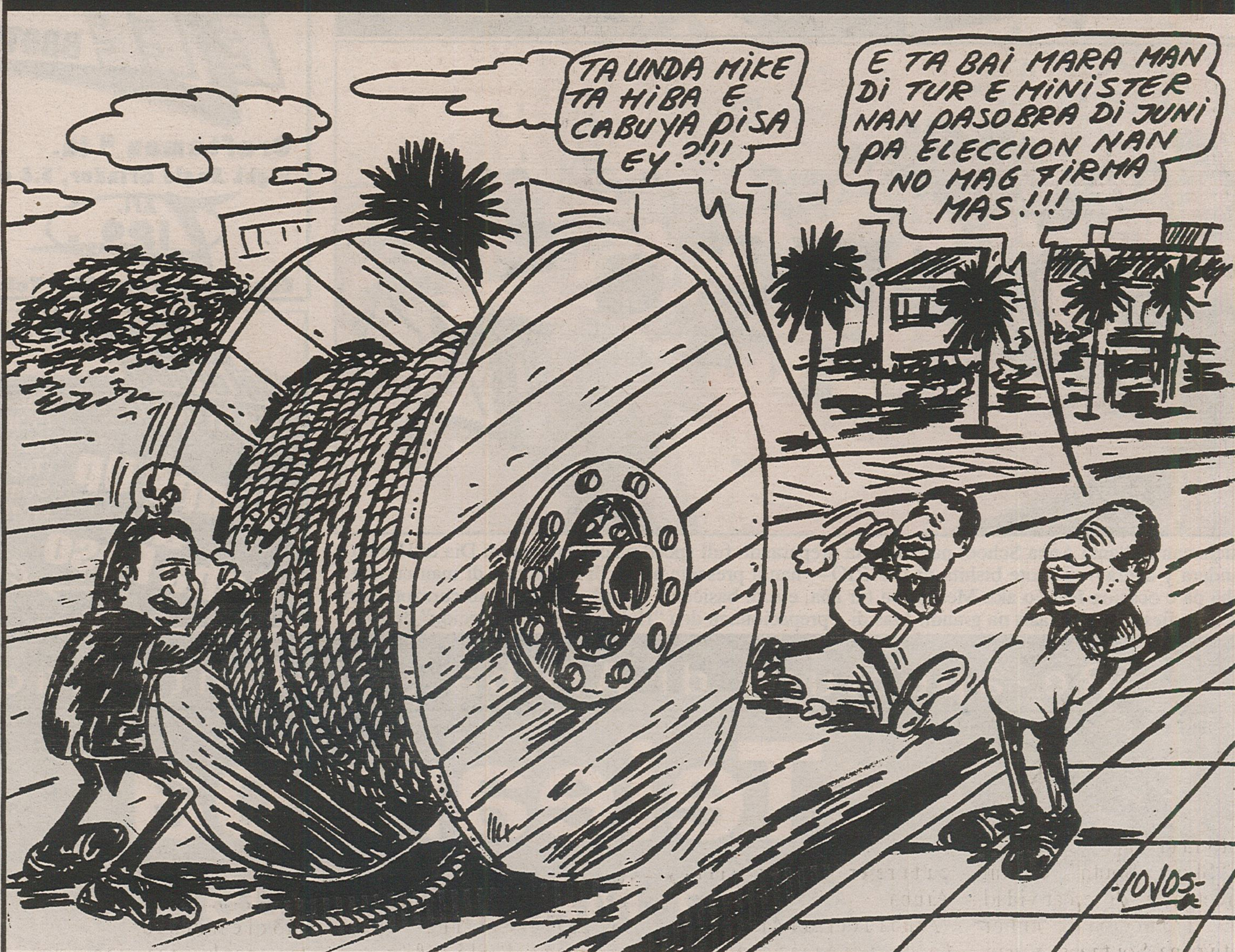
ORANJESTAD (AAN): Ministerio di asuntonan Financiero y Economico ta informa pueblo di e ahuste di prijs di productonan deriva di petrolio. Entrante 09 maart 2005 e prijsnan ta como lo siguiente:

Gasoline Unleaded-premium awor ta worde bendi na 156,2 cent pa liter, cu ta un bahada di 0,6 cent.

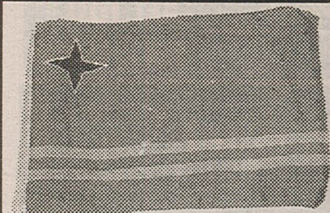
Gasoil (Texaco) awor ta na 125,5 cent pa liter, cu ta subida di 1,7 cent. Gasoil L.S. (Valero) awor ta na 124,8 cent pa liter, cu ta subida di 2,5 cent.

Kerosine ta bay awor na 120,6 cent pa liter, cu ta subida di 0,4 cent.

TA HOPI CATROL MESTER TIN!!



BEST DEAL
Tel: 5827100
(Pariba di Aruba Bank, Paradera)
BEST SHOPPING DEAL
Turibana Plaza
Tel; 5865455



Bandera di Aruba
2 pa
Prijs Special